

categoría que un nivel elevado de colesterol destruye el óxido nítrico. Las células endoteliales tratan de compensar esta rápida destrucción del ácido nítrico que provoca el alto nivel de colesterol, fabricando más óxido nítrico. La buena noticia es que aun si nuestro nivel de colesterol es alto, si aumentamos en nuestro régimen la cantidad de L-arginina, podremos restaurar la relajación normal de las arterias, por cuanto la producción de óxido nítrico aumentará también.

Algunos proyectos de investigación como el Lifestyle Heart Trial [prueba del estilo de vida para el corazón] han demostrado que para los pacientes con dolor del pecho o angina, el dolor disminuye rápidamente cuando se los pone en una dieta de alto contenido de arginina y se les reduce a la vez el nivel de colesterol por medio de la modificación de su régimen alimentario. Así pues, ¿qué esperamos? Si usted tiene hipertensión, *quite de su alimentación las fuentes del colesterol que está destruyendo el óxido nítrico, el relajador de sus arterias*. Aumente progresivamente los niveles de L-arginina en su régimen, consumiendo más legumbres, nueces [oleaginosas] y semillas. Esta intervención es un poderoso antídoto para los problemas de la hipertensión en un 80% de los individuos, y en muchos casos simplemente *hará retroceder la hipertensión*.



Autor: Jack McIntosh  
Educador sobre Salud, Wellness Pays  
wellpay@comcast.net  
360-433-9044

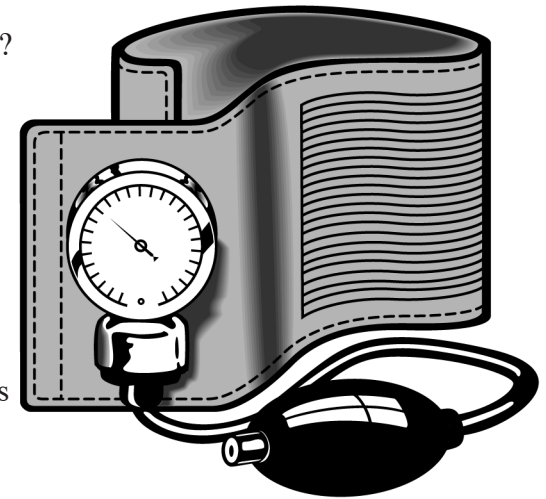
# Salud Ilimitada



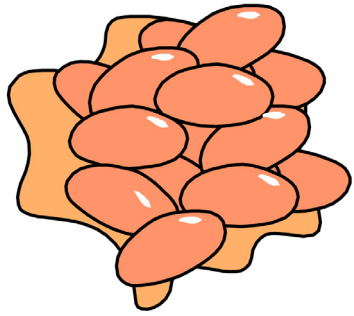
Sep 2007  
Tomo 1, Número 6

## Cómo Hacer Retroceder la Hipertensión

En los Estados Unidos hay 50 millones de personas que sufren de elevada presión arterial, lo que se conoce como hipertensión. Esta condición ha sido denominada por la profesión médica como “el asesino silencioso”. ¿Por qué? Si no se la trata, la hipertensión puede provocar ataques cardíacos y derrames cerebrales. Un 50% de los ataques cardíacos son fatales, y todos estamos familiarizados con los efectos debilitadores de un derrame, que incluye muchas veces la pérdida de la movilidad y el estorbo de la facultad de hablar.



La hipertensión es, por así decirlo, un problema de “plomaría”. El sistema circulatorio, con sus muchos kilómetros de arterias, arteriolas, capilares y venas, experimenta un aumento de la presión en su interior. ¿Qué causa este aumento de la presión arterial? Primeramente, es importante reconocer



que las arterias no son sólo tubos que llevan sangre desde el corazón a los diversos tejidos. Las arterias poseen pequeños músculos a su alrededor, los cuales al reducir el diámetro de las arterias disminuyen también el espacio disponible para el volumen de sangre circulante. Estos pequeños músculos también realizan la función

opuesta, al abrir o dilatar el espacio interior arterial. Hay una variedad de condiciones que hacen que las arterias se mantengan constantemente estrechadas. En algunas personas que son sensibles a la sal, el consumo de sal puede hacer que las arterias permanezcan en un estado continuo de constricción.

Otra razón principal de la constricción de las arterias se debe a que muchos de nosotros seguimos un régimen alimentario basado en los productos animales. En consecuencia, carecemos de cantidades suficientes de una importante proteína llamada L-arginina. Esta proteína de importancia vital es la materia prima necesaria para la producción de un relajador arterial llamado **óxido nítrico**. El óxido nítrico lo producen las células endoteliales que revisten los vasos sanguíneos.

*La L-arginina se halla en abundancia en ciertas semillas como las nueces, los frijoles (especialmente los colorados), los garbanzos y las lentejas. Casi todas las legumbres son ricas fuentes de este material básico para la relajación muscular. En cambio, la carne, el pescado, el pollo, los productos lácteos y los huevos contienen muy poca L-arginina, pero son*



altos en colesterol. Esto explica en parte por qué hay en la actualidad tanta gente que padece de hipertensión en los Estados Unidos, ¡nada menos que 50 millones! A los estadounidenses les encanta consumir productos animales, y la hipertensión es una consecuencia natural de ese amor desmedido.

Hay, sin embargo, buenas noticias: Tan pronto como la persona comienza a consumir más legumbres y semillas (y menos carne), se hace presente en abundancia la L-arginina, el ingrediente principal en la producción del óxido nítrico. Más L-arginina significa, desde luego, más óxido nítrico, lo cual a su vez produce mayor relajación de las arterias, *¡a través de todo el sistema!* A medida que aumenta la concentración del óxido nítrico, éste comienza a reducir la presión en las arterias al relajar los músculos arteriales. La presión arterial empieza a bajar, y con ella disminuye también el riesgo de un derrame o un ataque cardíaco.



Una de las cosas más importantes que puede hacer una persona que padezca de hipertensión es reducir en su régimen las fuentes de colesterol. La razón es sencilla: *el colesterol es el enemigo natural del óxido nítrico, el relajador natural de las arterias.* Según un artículo de investigación publicado en febrero de 1995 en la Revista Americana de Cardiología, dos investigadores, Harrison y O'Hara, demostraron en forma